

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Yoga al Galileo

Redazione · Thursday, September 5th, 2019

Settembre al **Galileo Vercesi di Canegrate** si apre con una deliziosa novità. **Giovedì 19** sarà presentato il **primo corso di yoga aperto a persone di ogni età** anche se con qualche piccola limitazione motoria. **Da Ottobre a Giugno**, con la possibilità di due incontri settimanali, il Giovedì dalle 19 alle 20 e il Venerdì dalle 10 alle 11, si intraprenderà, insieme all'istruttore Fabio Colombo, un affascinante percorso alla riscoperta e all'ascolto del corpo attraverso la respirazione (pratiche di risveglio respiratorio), la postura (posizioni-asana) e il rilassamento fisico e mentale. Per venire incontro alle più diverse esigenze si è pensato di introdurre una pratica formula di abbonamento aperto e flessibile, a partire da un minimo di 12 ore usufruibili a piacere durante tutto l'anno ad un prezzo speciale di 95 €, sino ad un massimo di 72 ore annuali.

[pubblicità] Durante l'anno sono contemplati anche due incontri di avvicinamento ai testi e di storia dello yoga a cura di Silvia Patrizio, laurea triennale in Filosofia, laurea magistrale in Scienze delle Religioni, laurea di master in "Yoga Studies" presso l'università Ca' Foscari di Venezia, Diploma in Spoken Sanskrit presso la Universität Leipzig.

**Il primo incontro di yoga, giovedì 3 o venerdì 4 Ottobre sarà a titolo gratuito.** La presentazione del corso avverrà Giovedì 19 Settembre alle 18 e alle 21 presso il Salone Polifunzionale del Circolo Galileo in Via Mameli, 2 – Canegrate.

Fabio Colombo è insegnante di Yoga presso la Scuola Rhamni, dove ha di recente avviato un corso dedicato a persone con disabilità fisica e cognitiva.

Ha frequentato il corso "Formazione Yoga e Parkinson", certificato YANI, presso la Casa di Cura Villa Margherita di Vicenza.

Frequenta il quarto e ultimo anno di formazione insegnanti Yoga presso la Scuola di Yoga Rhamni con i docenti Laura Dajelli, Claudio Conte e Patrick Tomatis.

This entry was posted on Thursday, September 5th, 2019 at 4:32 pm and is filed under [Eventi](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

